



Běžecké lyžování

Sportovní kroužek pro děti zaměřený na všeobecnou pohybovou přípravu pro běžecké lyžování. Zahrnuje pestré venkovní pohybové aktivity - běh, běh s holemi, jízda na MTB, obratnostní cvičení, posilovací cvičení, hry a v případě vhodných sněhových podmínek běh na lyžích - to vše v atraktivních terénech boleveckého polesí.

Aktivity kroužku probíhají venku v přírodě, pouze při mimořádně nepříznivém počasí budou využity kryté prostory 1. ZŠ.

Tréninkové prostředky a pomůcky budou pro zapůjčení účastníkům kroužku zajištěny. Náplň kurzu zajišťují kvalifikovaní lektori ze SPORT CLUBU PLZEŇ.

Nad rámec sportovního kroužku nabízíme zájemcům účast na vícedenním zimním (lyžařském) kurzu na Božím Daru v termínu 5. – 13. 12. 2020.

Věkové omezení:	žáci a žákyně 3., 4., 5. a 6. tříd		
Maximální počet žáků:	12		
Termíny konání:	říjen	7., 14., 21., (28. se kurz nekoná – svátek)	
	listopad	4., 11., 18., 25.	
	prosinec	2., 16., 23., (9. se kurz nekoná - lyžařský kurz Boží Dar, 30. se kurz nekoná – prázdniny),	
	leden	6., 13., 20., 27.	
	začátky kurzu vždy v 15.30 hod,		
Délka kurzu:	cca 1 ÷ 1,5 hod		
Cena kurzu:	800,-Kč/pololetí/14 lekcí		
S sebou:	vhodné sportovní/běžecké oblečení do venkovního počasí a obuv do terénu		
Lektori:	Marek Švejnoha, tel.: +420 606 907 169 Vladislav Razým, tel.: +420 723 963 291 Jakub Novák, tel.: +420 739 389 513		